

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Калининградской области
Управление образования администрации Гурьевского муниципального
округа
МБОУ "СОШ п. Васильково им. Героя Советского Союза
В.Ф.Маргелова»"

РАССМОТРЕНО

на Методическом
объединении

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом
совете

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ п.
Васильково им. Героя
Советского Союза В.Ф.
Маргелова"

_____М.О. Максимова

Приказ № 93-1
от «31» августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа
«Адаптивная физическая культура»
Для обучающихся 5-х классов

п. Васильково 2023г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Физическая культура» адресована обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (далее – НОДА) с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата и умственной отсталостью, адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Нормативно-правовую базу разработки рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (5 класс) составляют:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г. №1599) в части определения структуры программы, критериев личностных и предметных достижения обучающихся и др.;

- Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013 №1015;

- Санитарно-эпидемиологические требования условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (СанПиН 2.4.2.3286-15, утв. 10.07.2015 №26);

- Приказ Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) МБОУ «СОШ п. Васильково им. Героя Советского Союза В.Ф. Маргелова»;

Для детей-инвалидов с детства характерны проявления дизонтогенеза и ретардации в природном (биологическом) и психофизическом развитии. Это вызывает сдвиги сенситивных периодов возрастного развития, приводит к дефициту естественных потребностей ребенка в движении, игре, эмоциях, общении и затрудняет процесс обучения.

Значительная часть обучающихся с нарушением опорно-двигательного аппарата это:

1. Дети с последствиями детского церебрального паралича (ДЦП), которые имеют множественные двигательные расстройства:

- нарушения мышечного тонуса,

- спастичность, ригидность (напряжение тонуса мышц-антагонистов и агонистов), гипотонию мышц конечностей и туловища, ограничение или невозможность произвольных движений (парезы и параличи), гиперкинезы (непроизвольные насильственные движения), синкинезии (непроизвольные содружественные движения, сопровождающиеся выполнением активных произвольных движений),
-тремор пальцев рук и языка, нарушение равновесия и координации движений (атаксия), нарушение мышечно-суставного чувства, чувства позы, положение собственного тела в пространстве.

Часто двигательные расстройства сопровождаются нарушением зрения, вестибулярного аппарата, речи, психики и других функций. Различают три степени тяжести дефекта: легкую, среднюю, тяжелую.

2. Дети с поражением спинного мозга характеризуются полной или частичной утратой произвольных движений, различных видов чувствительности, расстройствами функции тазовых органов.

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.

Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» декабря 2010 г. № 1897

- Приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 19.10.2009) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Цель программы

- стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации детей. Достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

2. Общая характеристика учебного предмета

Общие задачи (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления,

быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Физическая культура проводится в форме индивидуального занятия.

Индивидуальные занятия по двигательной коррекции распределяются по необходимости в зависимости от степени тяжести заболевания, объема оперативного вмешательства, отсутствия навыков самообслуживания и возможности самостоятельного передвижения, следовательно, при таком состоянии обучающегося количество часов индивидуальных занятий составляет 2 часа в неделю для формирования необходимых навыков.

Занятия физической культурой направлены:

- на развитие координационных способностей учеников, их уровень тренированности, способов выполнения упражнений (с помощью, пассивно);
- на устранение недостатков в развитии двигательных и иных качеств (силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Занятия физкультурой дают возможность компенсировать недостатки физического развития. Новизной программы являются упражнения на расслабление и укрепление нервной системы (релаксация).

4. Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие с учителем на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее

позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять гимнастические комбинации до максимально правильного уровня, характеризовать признаки техничного исполнения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

- положительное отношение к занятиям физической культуры;
- понимание значения упражнений для укрепления здоровья человека;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

- уважительного отношения к физической культуре;
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- мотивации к систематическому выполнению изученных комплексов.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Обучающиеся научатся:

- понимать значение физических упражнений для здоровья человека;
- называть основные способы передвижений человека;
- выполнять упражнения для глаз, дыхательную гимнастику

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Обучающиеся научатся:

- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания;
- находить ошибки при выполнении упражнений и уметь их исправлять.

Обучающиеся получат возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на укрепление тех или иных групп мышц.

Познавательные

Обучающиеся научатся:

- различать виды физических упражнений;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- характеризовать направленность основных упражнений физической культуры;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды упражнений.

Коммуникативные

Обучающиеся научатся:

- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня, о личной гигиене, о правильной осанке;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам упражнений.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений.

Специально подобранные физические упражнения являются основным средством профилактики нарушений осанки. Физическая культура способствует стабилизации заболевания и предупреждению его возможного прогрессирования, восстановлению координации ряда органов и систем, нормализует целостную реакцию детского организма на физические упражнения, создает наилучшие условия для повышения физической работоспособности.

Оздоровительная физическая культура действует на детский организм не изолированно, а оказывает целостное воздействие на все его стороны, вызывая одновременно изменения в эндокринной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и выделительной системах.

Целью занятий физической культурой в начальных классах являются: поддержание оптимального уровня здоровья детей, овладение знаниями в области физической культуры и осуществление оздоровительной деятельности освоенными способами и умениями.

Для достижения этой цели предполагается решение следующих **задач**:

1. Формировать у обучающихся устойчивую мотивацию на здоровый образ жизни.
2. Дать школьникам знания о правильной осанке, значении и функциях позвоночника, об охране своего здоровья.
3. Формировать потребность и умения систематически самостоятельно выполнять упражнения, сознательно применяя ее с целью коррекции физического развития.
4. Содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств.

5. Содержание учебного предмета

Методика физкультуры в зависимости от заболевания ребенка содержит примерные комплексы оздоровительных физических упражнений, рекомендуемые виды двигательной активности, специальные упражнения при различных заболеваниях. Методика при ДЦП базируется на следующих принципах: регулярность, систематичность и непрерывность занятий, индивидуальный подход, учет стадии и тяжести заболевания, а также возраста и психического развития ребенка. Немаловажное значение имеет увеличение физических нагрузок. Оно должно быть строго индивидуальным.

Содержание программного материала занятий состоит из следующих разделов:

- развитие мелкой моторики рук;
- формирование правильной осанки;
- дыхательная гимнастика;
- упражнения для глаз;
- упражнения на расслабление;
- упражнения при нарушениях речевой функции.

Темы программы:

«Когда и как возникли физическая культура и спорт», «Современные Олимпийские игры», «Что такое физическая культура», «Твой организм», «Основные части тела человека», «Основные внутренние органы», «Скелет», «Мышцы», «Осанка», «Сердце и кровеносные сосуды», «Органы чувств», «Личная гигиена», «Закаливание», «Мозг и нервная система», «Органы дыхания», «Органы пищеварения», «Пища и питательные вещества», «Вода и питьевой режим», «Тренировка ума и характера», «Режим дня», «Спортивная одежда и обувь», «Самоконтроль», «Общеразвивающие упражнения», «Утренняя гимнастика», «Основные правила выполнения зарядки», «Физкультминутка», «Правильное питание».

Разделы и темы учебного материала чередуются в течении года.

Упражнения для развития мелкой моторики рук

- сжимание и разжимание пальцев в кулак правой и левой руками одновременно и поочередно;
- хлопать в ладони перед собой;
- круговые движения кистями;
- руки в замок - круговое движение влево - вправо, вперед - назад;
- пальцы в замок, попеременное разгибание и сгибание пальцев;
- сжимание и разжимание пальцев в кулак с разворотом наружу.

Упражнения дыхательной гимнастики

1. Руки выпрямлены над головой, пальцы сплетены - вдох. На вдохе, сгибая и опуская руки мимо лица, груди, живота, наклоняться (ноги прямые) под прямым углом. Медленно выпрямляясь - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. Руки в стороны. На вдохе захлестнуть себя руками, коснувшись пальцами лопаток, на выдохе развести руки. (Повторить 4-5 раз.)
3. Руки на поясе. На вдохе медленно и глубоко присесть, на выдохе медленно выпрямиться. (Повторить 4-5 раз.)
4. Глубокий вдох. Задержать дыхание и на паузе медленно поднять прямые руки в стороны, соединить ладонями перед грудью, затем за спиной. Опустив руки, выдох. (Повторить 4-5 раз.)
5. Глубокий вдох. На паузу - круговые движения руками вперед и назад (по одному движению в каждую сторону). Выдох. (Повторить 4-5 раз.)
6. Глубокий вдох. На паузе, поднимаясь на носках, поднять прямые руки через стороны вверх, вернуться в исходное положение. (Повторить 4-5 раз.)
7. Глубокий вдох. На паузе медленно присесть и встать. Выдох. (Повторить 4-5 раз.)

Специальные упражнения для глаз

I. Упражнения для наружных мышц глаза:

- а) упражнения для прямых мышц глаза;
- б) упражнения для прямых и косых мышц глаза.

II. Упражнения для внутренней (цилиарной) мышцы.

Выполняют эти упражнения движением глазного яблока по всем возможным направлениям и путем перевода взгляда с ближней точки ясного видения на дальнюю и наоборот.

III. Самомассаж глаз выполняют путем зажмуривания, моргания.

И.п. - лежа на спине.

1. Посмотреть максимально вверх, перевести взгляд вниз и в стороны (6-8 раз).
2. Посмотреть вверх-вправо, затем по диагонали вниз – влево (6-8 раз).
3. Посмотреть вверх-влево, по диагонали вниз – вправо (6-8 раз).
4. Обвести взглядом потолок по кругу, и по знаку бесконечности (6-8 раз).
5. Круговые движения глазами по часовой стрелке и обратно.

И.п. – сидя.

6. Быстро моргать в течение 15с. Повторить 3-4 раза.
7. Крепко зажмурить глаза на 3-5с, затем открыть и проморгаться на 3-5с. Повторить 8-10 раз.

Упражнения на расслабление

Большое значение имеют упражнения на расслабление. Эти упражнения способствуют снижению тонуса мышц, что в свою очередь приводит к ослаблению импульсов, которые идут от мышцы к коре больших полушарий мозга. Вследствие ослабления процессов возбуждения происходит значительное снижение напряжения соответствующих мышц.

Для снятия гипертонуса мышц рекомендуется использовать упражнения на мяче или на большом цилиндре:

1. И.П. - лежа на животе и боку, на спине. Покачивание ребенка. Также можно в этом положении проводить ему классический массаж.
2. И.П. - лежа на животе. Ребенок должен поднять и опустить руки, затем отвести их в стороны, попытаться расслабить и с силой опустить.

Упражнения при нарушениях речевой функции:

1. Задуть свечу
2. Произносить звуки А, У, О, У, при этом широко растянув губы.
3. Высовывать и втягивать язык.
4. Дуть на клочок бумаги (можно ваты). При этом сначала сделать глубокий вдох, растягивая губы, а затем протяжно выдохнуть воздух. Повторить 2-3 раза.
5. Приоткрыть рот и двигать челюстями вправо и влево, при этом произносить звуки А, У.

6. Тематическое планирование

№	Изучаемый раздел, тема учебного материала.	Количество часов
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях	1

2	Когда и как возникли физическая культура и спорт	1
3	Дыхательная гимнастика	1
4	Упражнение для глаз	1
5	Современные Олимпийские игры	1
6	Упражнения для мелкой моторики рук. Массажный шарик «Су-Джок»	1
7	Современные Олимпийские игры	1
8	Упражнения для мелкой моторики рук. Массажный шарик «Су-Джок»	1
9	Упражнения при нарушениях речевой функции	1
10	Комплекс упражнений с маленькими мячами	1
11	Упражнения для мелкой моторики рук	1
12	Обучение правильному дыханию: брюшному, грудному, полному	1
13	Дыхательная гимнастика	1
14	Что такое физическая культура	1
15	Упражнения при нарушениях речевой функции	1
16	Твой организм	1
17	Осанка	1
18	Упражнения для мелкой моторики рук	1
19	Упражнения на расслабление	1
20	Сердце и кровеносные сосуды	1
21	Органы чувств	1
22	Береги зрение	1
23	Береги слух	1
24	Личная гигиена	1
25	Упражнения для глаз	1
26	Упражнения при нарушениях речевой функции	1
27	Упражнения для мелкой моторики рук	1
28	Закаливание	1
29	Упражнения для глаз	1
30	Упражнения на расслабление	1
31	Мозг и нервная система	1
32	Упражнения для глаз	1
33	Гимнастика для глаз	1
34	Упражнения при нарушениях речевой функции	1
35	Упражнения для мелкой моторики рук	1
36	Органы дыхания	1
37	Упражнения для мелкой моторики рук	1
38	Органы пищеварения	1
39	Упражнения для глаз	1
40	Пища и питательные вещества	1
41	Дыхательная гимнастика	1
42	Вода и питьевой режим	1

43	Упражнения для мелкой моторики рук	1
44	Тренировка ума и характера	1
45	Режим дня	1
46	Упражнения для глаз	1
47	Спортивная одежда и обувь	1
48	Дыхательная гимнастика	1
49	Самоконтроль	1
50	Комплекс упражнений для развития мелкой моторики	1
51	Упражнения для мелкой моторики рук	1
52	Общеразвивающие упражнения	1
53	Утренняя гимнастика	1
54	Упражнения для глаз	1
55	Дыхательная гимнастика	1
56	Упражнения при нарушениях речевой функции	1
57	Дыхательная гимнастика	1
58	Упражнения для мелкой моторики рук	1
59	Упражнения с малым массажным мячиком	1
60	Правильное питание	1
61	Правильное питание	1
62	Упражнения для глаз	1
63	Упражнения с малым массажным мячиком	1
64	Дыхательная гимнастика	1
65	Зрительная гимнастика	1
66	Комплекс общеукрепляющих упражнений	1
67	Комплекс общеукрепляющих упражнений	1
68	Итоговое занятие	1
	Итого	68

7. Описание материально-технического обеспечения

1. Физическая культура 1-4 В.И. Лях. Москва «Просвещение 2020 г.
2. Полный справочник здоровья опорно-двигательного аппарата по системам Бубновского, Дикуля, Ниши, Брегга, Касьяна / составитель В. Карпухина. – М.: АСТ: Полиграфиздат, 2012.
3. «Теория и практика йоги» / Л. Нимбрук. – М.: Астрель; СПб.: Сова, 2012.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2017.
5. «Пилатес. 9 программ для всех уровней подготовки» / Кетлин Мураками; (пер. с англ. А. Антоновой). – М.: Эксмо, 2011.
6. Рабочая программа по физкультуре для 1-4 класса. - Режим доступа: <http://gigabaza.ru/doc/8349.html>

7. Рабочая программа по физкультуре по теме: физическая культура. - Режим доступа: <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/22/lechebnaya-fizicheskaya-kultura>